

脂肪燃焼！ダイエット効果！

どなたでも参加できます。



かんたんダンベルトレーニング

10月5日(金)スタート!!

ダンベルを使用した運動で筋肉を活性化させ筋肉を若返りさせるレッスンです。

かんたんな有酸素運動やストレッチも行うので、脂肪燃焼や健康増進に効果的です。

■当日の申込みで参加できます

10月5日(金)から毎週金曜日

午後7時30分～(60分)

インストラクター 石井 誠

定員:35名

参加料:100円

■毎週金曜日午後7時30分から開催しておりました「ヒールアップ」は9月28日(金)で終了いたします。